



Berberitze(Sauerdorn)(*Berberis vulgaris*)



Die **Gewöhnliche Berberitze** auch **Sauerdorn**, **Essigbeere** oder **Echte Berberitze** genannt, ist ein Strauch aus der Familie der Berberitzengewächse (Berberidaceae). Die Gewöhnliche Berberitze ist in Europa und Asien verbreitet. Der deutsche Name stammt von mittellateinisch *berbaris*, aus arabisch *barbarīs*. Die Art ist der bekannteste Vertreter der Gattung der Berberitzen (*Berberis*).

Wir finden den Strauch auf steinigem Boden, an sonnigen Gebüschrändern, in Wäldern, auf Holzschlägen, auf kalkhaltigem Boden.

Gesammelt werden Wurzeln und Beeren. Der 2-3 m hochwachsende Strauch hat gebogene, schlanke Zweige, die mit langen, spitzen, braunen Stacheln besetzt sind. In der Jugend hat er rutenförmige rötliche Zweige. Später verholzen sie und werden grau.

Die Berberitze ist ein Strauch, der vermutlich ursprünglich aus Nordafrika kommt. Den Namen "Berberitze" beziehungsweise "Berberis" bekam sie vermutlich von den Römern nach ihrer Heimat, dem Gebiet der Berber.

Inzwischen wächst die Berberitze auch in Mitteleuropa. Bis nach Asien hat sie sich ausgebreitet.



Im Mai und Juni blüht die Berberitze mit leuchtend gelben Blüten, die aus den Blattachsen hängen.

Aus den Blüten entwickeln sich bis Ende August und September rote, längliche Beeren. Durch die walzenartige Form der Beeren ist die Berberitze relativ leicht von anderen Beeren zu unterscheiden.

An den Unterseiten der Blätter wachsen häufig die Wintersporen des Getreiderostes. Die Berberitze ist also ein Zwischenwirt des Getreide-Pilzschädling, der "Getreideschwarzrostpilz". Daher wurde die Berberitze aus der Nähe von Getreidefelder verbannt.

Sie ist jedoch eine gute lebende Hecke um Viehweiden, denn die Tiere meiden die stachelige Pflanze. In alpinen Gebieten oder lichten Wäldern kommt die Berberitze auch häufig vor.

Als naturnahe Hecken angepflanzt überzeugen sie durch ihre extreme Frostunempfindlichkeit sowie die immergrünen Arten durch ihre dunkelgrünen, glänzenden Blätter. Besonders schön sind ihre leuchtend gelben, orangen oder roten Blütentrauben im Frühjahr und Sommer sowie die roten Beerenfrüchte im Herbst. Gegen Tierverschlingen schützen sich die Berberitzenarten mithilfe von vielen Dornen, die an den Stängeln und Ästen zu finden sind, daher auch der verbreitete Name Sauerdorn.

Berberitze auf Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=AifQ7alZz5M>

und: <https://www.youtube.com/watch?v=zeNohLBYkkY>

Heil- und Wirkstoffe:

Die Früchte der Berberitze enthalten verschiedenste Pflanzensäfte und Vitamine, wohingegen in den Blättern und in der Wurzel die Alkaloide Berbamin und Berberin zu finden sind, durch die Krankheitserreger gehemmt werden. Weitere Inhaltsstoffe sind: Copsanthin Hyperosid Gerbsäure Carotinoide Jatrorrhizin.

Eine zu hohe Dosis der Berberitze kann zu Durchfall, Bauchschmerzen sowie Brechreiz führen. Außerdem sollten Menschen mit Nierenerkrankungen, Schwangere und stillende Mütter auf den Verzehr der Pflanze verzichten.

Anwendung

Die **Früchte** der Berberitze haben völlig andere Heilwirkungen als die **Rinde der Wurzel**. Man könnte fast meinen, dass es sich um zwei unterschiedliche Heilpflanzen handelt. Die Wurzelrinde stärkt die Galle und die anderen Verdauungsorgane, die säuerlichen Früchte spenden Vitamine und werden gerne für Marmeladen verwendet.

Heilwirkung der Wurzelrinde:

Die Wurzelrinde enthält unter anderem Berberin, ein Alkaloid. Es ist geruchlos, jedoch stark bitter. Dieser Stoff wirkt anregend auf das Atemzentrum wie auch auf die großen Gefäßzentren, verbessert gleichzeitig den Kreislauf und verlangsamt den Puls. Ebenso steigert Berberin die Gallenabsonderung, fördert die Verdauung und daher eignet sich die Berberitze vorzüglich als Lebermittel. Man kann die Wurzelrinde also gegen Verdauungsschwäche und Probleme des Leber-Galle-Systems einsetzen.

Außerdem erweitert die Wurzelrinde der Berberitze die Blutgefäße, was eine Senkung des Blutdrucks zur Folge hat.



Die Nierentätigkeit wird auch angeregt, aber bei Nierenentzündungen sollte die Berberitze nicht angewandt werden, weil dies die Niere zu sehr reizen würde.

Heilwirkung der Früchte:

Die reifen Früchte der Berberitze enthalten keine Alkaloide. Stattdessen enthalten sie für Früchte typische Stoffe wie Fruchtsäuren und Vitamin C.

Man kann die Früchte trocknen und in der kalten Jahreszeit als Vitaminspender einsetzen. Oder man bereitet sie als Marmelade oder Mus zu, um sie löffelweise zu genießen. Auch ein Sirup aus den Berberitzen-Früchten ist möglich.

Ausser gegen Vitaminmangelerscheinungen wie Frühjahrsmüdigkeit oder Zahnfleischbluten kann man Zubereitungen aus den Berberitzenfrüchten auch gegen Erkältungen anwenden.

Den frischen Saft der Berberitzen kann man auf das Zahnfleisch pinseln, um das Zahnfleisch zu stärken und Zahnfleischblutungen zu stoppen.

Weitere Heilanzeigen sind: Gallenblasenentzündung (Cholecystitis) verbunden mit starken Rückenschmerzen, Hamorrhoiden, chronische Wassersucht, krankhafte Urinverhaltung und Harnleiterschmerzen.

Bei Opium- oder Morphiumsüchtigen kann die Berberitzenrinde Heilung von diesen so verheerenden Süchten bringen. Die Entwöhnungskur erfolgt mit einer Rindenteeur mit steigender und fallender Dosis unter klinischer ärztlicher Kontrolle.

Der Rindentee wird durch kurzes Aufkochen von einem halben oder ganzen Teelöffel getrockneter Wurzelrinde hergestellt. Den Tee 5 Minuten ziehen lassen und dann 1-2 Tassen am Tage, zuckerlos und schluckweise trinken.

Der frische Berberitzensaft aus den geernteten Früchten oder der reine bzw. mit Zucker leicht eingekochte Saft (Sirup) wird gegen Skorbut und gegen Lungen-, Leber- und Darmerkrankungen angewendet; ein alkoholischer Extrakt dient bei den chronischen Erkrankungen dieser Art.

Anwendungen in der Volksheilkunde:

Berberitzensaft mit Zucker eingekocht und im Bedarfsfalle löffelweise eingenommen, gilt als Heilmittel bei Schwangerschaftserbrechen.

Anwendung in der Homöopathie: Aus der getrockneten Wurzelrinde wird eine homöopathische Tinktur hergestellt. Diese Tinktur (Urtinktur bis dil D6) wird nicht nur als Abführ- und Fiebermittel gelobt, sie wird auch verordnet bei Rheumatismus, Gicht, Leberleiden und gegen Gallensteine. Die Tinktur erleichtert die Schmerzen beim Durchgang von Gallensteinen. Magen- und Darmstörungen, Hexenschuß sowie Stoffwechselstörungen ergänzen die Heilanzeigen.

Folgende Mittel sind erhältlich:

- Syxyl Harnsäuretropfen F (mit Berberis D6) Bei Gicht und Rheuma
- Madaus Berberis N Oligoplex® Mischung (mit Berberis D2) Bei Rheuma
- Araniforce® arthro Mischung (mit Berberis Ø) Bei chronischen Gelenkerkrankungen
- Cysto-Gastreu® S R18 Tropfen (mit Berberis D4) Bei Entzündungen der Blase u. der ableitenden Harnwege

Im **Naturgarten** sollte die Pflanze in keiner Hecke fehlen und harmoniert optisch, von der Größe und ihren Eigenschaften her, sehr gut mit Weißdorn, Feuerdorn und Schlehe. Für Vögel ist sie einer der wertvollsten Sträucher überhaupt: Drosseln sind geradezu süchtig nach den Beeren, und dieses Schlaraffenland bietet ihnen Nistplatz wie Unterschlupf.

Einkaufs- und Küchentipp

Der größte Produzent von Berberitzen ist der Iran, wo die Sträucher in der Region Kharasan ganz natürlich wachsen. Frische Berberitzenbeeren sind kaum erhältlich, die getrockneten Früchte können aber in persischen oder türkischen Geschäften bzw. im Asia-Laden erworben werden. Die Berberitzenbeeren, die im Handel angeboten werden, kommen meist von wilden Sträuchern und werden auch nicht chemisch behandelt.

Da Trockenfrüchte sehr sensibel auf Wärme und Licht reagieren, ist eine Aufbewahrung an einem kühlen und dunklen Ort empfehlenswert. Möglich ist auch eine Lagerung im Kühlschrank oder in einem verschlossenen Glas in einer kühlen Speisekammer. Bei entsprechender Aufbewahrung halten die getrockneten Früchte der Berberitze etwa sechs bis zwölf Monate.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 09. November 2019** 14.⁰⁰ – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Das Wassermannkreuz
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 21. November 2019** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch: Heilwirkung der Gewürze
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 16. November 2019** 15.⁰⁰ - 17.³⁰ Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de

Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag
Kölb's Kräuterfibel, Reprint-Verlag
https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%B6hnliche_Berberitze
<https://heilkraeuter.de/lexikon/berberitze.htm>
<https://www.gartenratgeber.net/pflanzen/berberitze-sauerdorn.html>
<https://www.vorsichtgesund.de/glossary/berberitze-berberis-vulgaris/>
<https://gesundpedia.de/Berberitze>